

海の香りいっぱいスープ

2011年
優秀賞受賞

★ポイント★

家にある材料で、火を使わずに簡単にできます！和風でさっぱりと♪具沢山なので、おにぎりをプラスで朝ごはん完成！



<材料>

食品名	1人分	
とろろこんぶ	2 g	1つまみ
塩昆布	2 g	1つまみ
乾燥わかめ	1 g	小さじ1
ちりめんじゃこ	2 g	小さじ1
絹ごし豆腐	50 g	1/6丁
えのき	20 g	約1/5株
地のり	1 g	1つまみ
葉ねぎ	少々	少々
お湯	140 c c	—

<作り方>

- ①スープカップに、Aとさいの目に切った絹ごし豆腐、4等分に切ったえのきを入れる。
- ②①にお湯を注いで、ちりめんじゃこを乗せる。
- ③電子レンジで1分30秒加熱する。
- ④地のりと葉ねぎをお好みでトッピングする。

<栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
46kcal	4.8 g	1.9 g	5.1 g	2.9 g	0.9 g